



ÉMINCÉS DE POULET EXPRESS MARINÉS CUISINÉS AU WOK

accompagnés de nouilles udon, d'une sauce wok maison et d'un œuf au plat



- Mélange de légumes asiatiques *
- Gingembre frais
- Gousse d'ail
- Sauce soja
- Émincés de poulet marinés à la japonaise *
- Nouilles udon fraîches
- Œuf de poule élevée en plein air *
- Morceaux de noix de cajou
- Gomasio

- Total pour 2 personnes : 25 min.
- Rapido
- Facile
- Familiale
- Consommer dans les 5 jours
- Calorie-focus

Nouilles de verre, nouilles de riz, nouilles pour râmen : les nouilles se déclinent sous diverses formes et tailles. Ce soir, vous allez en préparer la variante la plus épaisse : des nouilles udon. Elles sont fabriquées à partir de farine de blé, d'eau et de sel et sans œufs, ce qui leur donne cette belle couleur blanche. Au Japon, elles sont souvent servies avec une soupe légère, mais aujourd'hui, vous les retrouvez dans un savoureux plat cuisiné au wok très rapide à préparer.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, petit bol, râpe fine et poêle.

Recette d'émincés de poulet express marinés cuisinés au wok : c'est parti !



1 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans un wok ou une sauteuse avec couvercle. Faites cuire le **mélange de légumes** 3 à 4 minutes. Couvrez et laissez cuire encore 7 à 10 minutes.



2 PRÉPARER LA SAUCE POUR WOK

Entre temps, râpez le **gingembre** et l'**ail** à l'aide d'une râpe fine. Dans un petit bol, mélangez la **sauce de soja**, le **gingembre**, l'**ail** et le **miel** ★.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, pour aller plus vite, vous râpez l'ail, car vous râpez aussi le gingembre. Vous pouvez aussi bien entendu utiliser un presse-ail ou couper l'ail finement.



3 FAIRE CUIRE LE POULET

Faites chauffer ½ cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans une poêle. Faites cuire les **émincés de poulet marinés** 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Remuez régulièrement.



4 MÉLANGER

Ajouter le **poulet**, la **sauce pour wok** que vous avez préparée et les **nouilles** aux **légumes** et mélangez doucement le tout, jusqu'à ce que les **nouilles** se détachent bien les unes des autres.



5 FAIRE CUIRE L'ŒUF AU PLAT

Entre temps, dans la graisse de cuisson du poulet, faites cuire 1 **œuf au plat** par personne. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Répartissez les **nouilles** avec les **légumes** et le **poulet** sur les assiettes. Disposez l'**œuf** au plat dessus. Garnissez de **noix de cajou** et de **gomasi**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes asiatiques (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Émincés de poulet marinés à la japonaise (g) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles udon fraîches (g)	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Morceaux de noix de cajou (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	529 / 126
Lipides (g)	30	6
Dont saturés (g)	5,6	1,1
Glucides (g)	52	10
Dont sucres (g)	16,1	3,2
Fibres (g)	6,6	1
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	4,3	0,9

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 8) Fruits à coque 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh